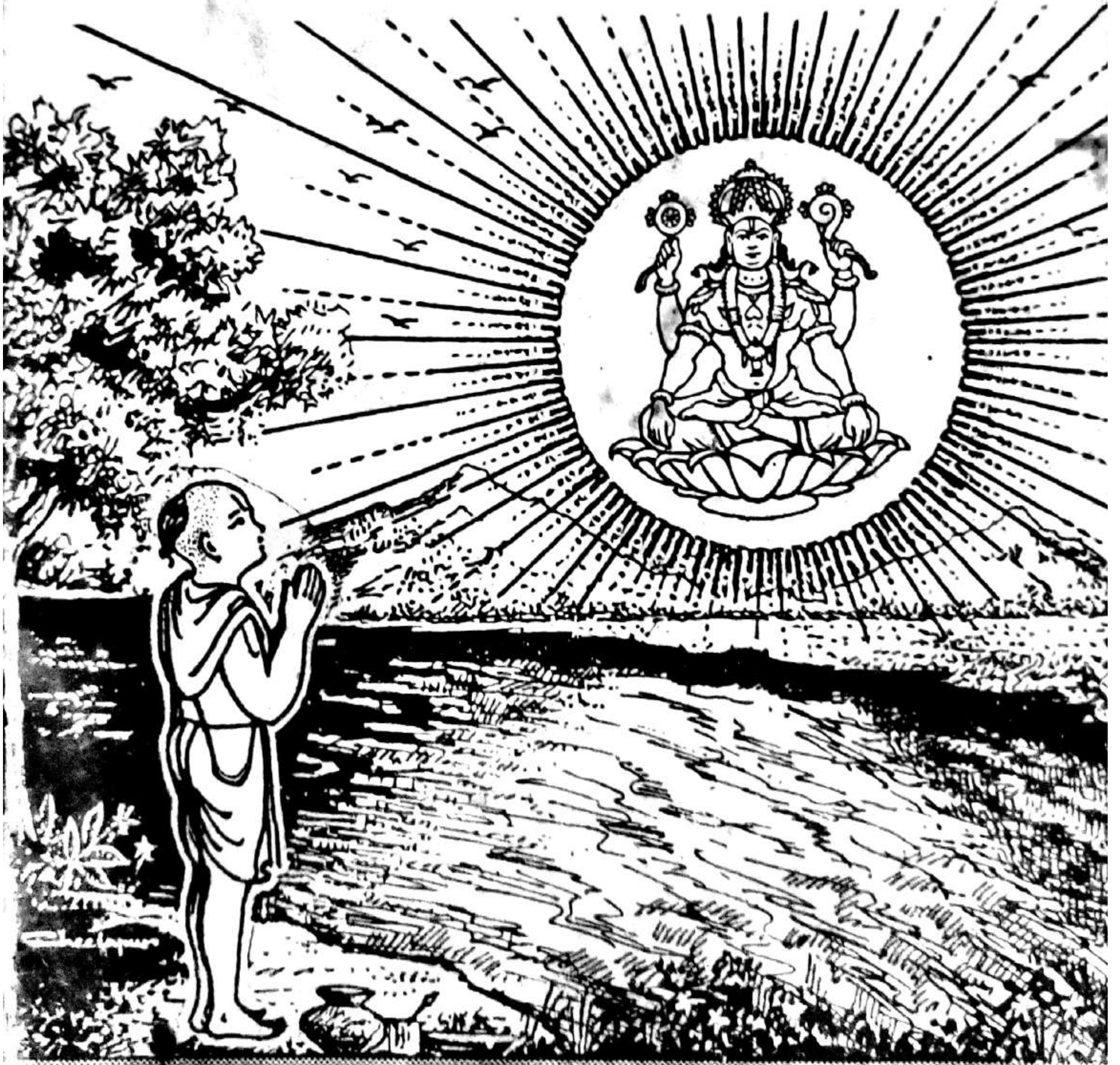
ಋಗ್ವೇದೀಯ ವೈಷ್ಣವೀಯ

ತ್ರಿಕಾಲ

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಮ್



ಮೆ॥ ಶ್ರೀನಿವಾಸಾಚಾರ್ಯ ಹೊಂಬಾಳಿ & ಸನ್, ಗದಗ

॥ ಶ್ರೀ ॥

ಋಗ್ವೇದೀಯ

(ಆಶ್ವಲಾಯನ)

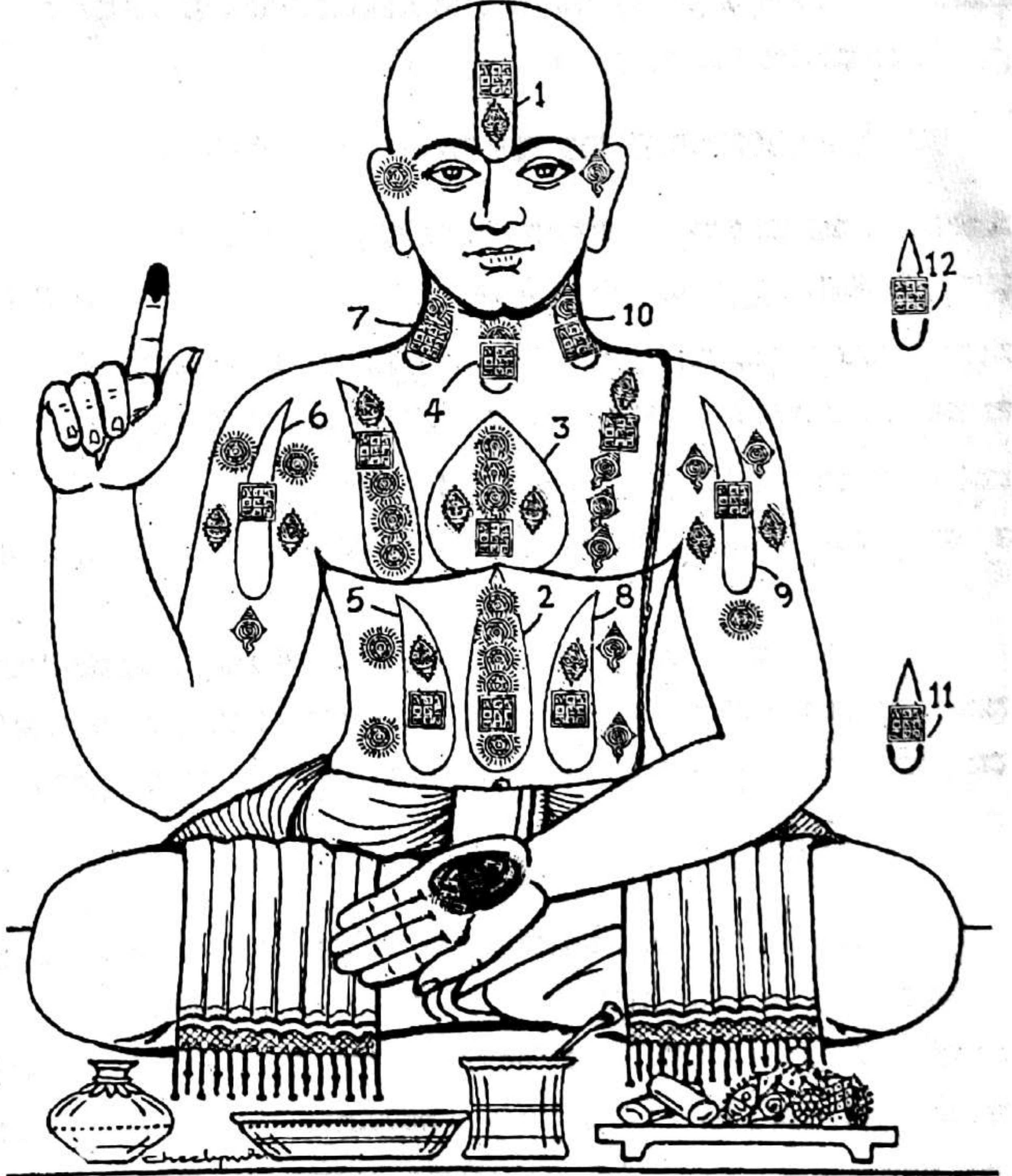
ವೈಷ್ಣವೀಯ
ತ್ರಿಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ

ಗೋಪೀಚಂದನಪ್ರಾರ್ಥನಾ-ಧಾರಣ
ಚಕ್ರಾದಿಮುದ್ರಾಧಾರಣ
ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣ-ವಿಧಿಸಹಿತ

ಮೆ॥ ಶ್ರೀನಿವಾಸಾಚಾರ್ಯ ಹೊಂಬಾಳಿ & ಸನ್
ಪ್ರಕಾಶಕರು ಹಾಗೂ ಪುಸ್ತಕ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು
ಸ್ಟೇಶನ್ ರೋಡ, ಗದಗ-೫೮೨ ೧೦೧

IV

- ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರ - ಶ್ರೀಮುದ್ರಾಧಾರಣ ಚಿತ್ರ -



ಗೋಪೀಚಂದನ (ನಾಮ)
ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರಧಾರಣ ಸ್ಥಲ - ಕ್ರಮ

೧) ಹಣೆಗೆ (ದಂಡಾಕಾರ)- ಕೇಶ ಯ ನಮಃ

೨) ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ (ದೀಪಾಕೃತಿ)- ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ

೩) ಎದೆಗೆ (ಕಮಲದ ಮೊಗ್ಗಿನಂತೆ) - ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ

೪) ಕಂಠದ ಮಧ್ಯ (ದೀಪಾಕೃತಿ) - ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ

೫) ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ (ದೀಪಾಕೃತಿ) - ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ

೬) ಬಲಭುಜದ ಮೇಲೆ (ವೇಣುಪತ್ರಾಕೃತಿ) - ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ

೭) ಕಂಠದ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ (ದೀಪಾಕೃತಿ) - ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ

೮) ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ (ದೀಪಾಕೃತಿ) - ವಾಮನಾಯ ನಮಃ

೯) ಎಡಭುಜದ ಮೇಲೆ (ವೇಣುಪತ್ರಾಕೃತಿ) - ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ

೧೦) ಕಂಠದ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ (ದೀಪಾಕೃತಿ) - ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ

೧೧) ಪೃಷ್ಠಕ್ಕೆ-ಬೆನ್ನು ಹಿಂದೆ (ದೀಪಾಕೃತಿ) - ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ

೧೨) ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂದೆ (ದೀಪಾಕೃತಿ) - ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ

ಬಲಸ್ತನದ ಮೇಲೆ ಶ್ರೀವತ್ಸಚಿನ್ಹದ ನಾಮವನ್ನು ಹಚ್ಚುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ. ಎಡಸ್ತನದ ಮೇಲೆಯೂ ಶ್ರೀವತ್ಸ ಚಿನ್ಹವನ್ನು ಕೆಲವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

(ಆಧಾರ - ವಿಷ್ಣು ರಹಸ್ಯ)

॥ ಗೋಪೀಚಂದನ - ಚಕ್ರಾದಿ - ಮುದ್ರಾಧಾರಣಂ ॥

ಚಕ್ರಮುದ್ರಾಪ್ರಾರ್ಥನಂ -

ಸುದರ್ಶನ ಮಹಾಜ್ವಾಲ ಕೋಟಿಸೂರ್ಯಸಮಪ್ರಭ ।
ಅಜ್ಞಾನಾಂಧಸ್ಯ ಮೇ ನಿತ್ಯಂ ವಿಷ್ಣೋರ್ಮಾರ್ಗಂ ಪ್ರದರ್ಶಯ ॥

(ಏವಂ ಸಂಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ ಧಾರಯೇತ್)

ಚಕ್ರಮುದ್ರಾಧಾರಣ-



ಬಲ ಕಪೋಲದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ೧, ಹೊಟ್ಟೆಯ ನಡುವಿನ ನಾಮದ ಮೇಲೆ ೫, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ೩, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಭಾಗದ ನಾಮದ ಮೇಲೆ ೨, ಎದೆಯ ಮೇಲಿನ ನಾಮದ ಬಲಬದಿಯ ಸ್ತನದ ಮೇಲೆ ೩, ಬಲ ಬಾಹುವಿನ ನಾಮದ ಮೇಲೆ ೨, ಎಡ ಬಾಹುವಿನ ನಾಮದ ಕೆಳಗೆ ೧, ಬಲಕಿವಿಯ ಕೊರಳಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ೧, ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯ ೧, ಹೀಗೆ ೧೯ ಚಕ್ರಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿಬೇಕು.

ಶಂಖಮುದ್ರಾಪ್ರಾರ್ಥನಂ -

ಪಾಂಚಜನ್ಯ ನಿಜಧ್ವಾನಧ್ವಸ್ತಪಾತಕಸಂಚಯ ।
ಪಾಹಿ ಮಾಂ ಪಾಪಿನಂ ಘೋರಂ ಸಂಸಾರಾರ್ಣವಪಾತಿನಂ ॥

(ಏವಂ ಸಂಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ ಧಾರಯೇತ್)

ಶಂಖಮುದ್ರಾಧಾರಣ-



ಎಡ ಕಪೋಲದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ೧, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿನ ನಾಮದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ೨, ಎದೆಯ ಮೇಲಿನ ಎಡ ಸ್ತನದ ಮೇಲೆ ೨, ಎಡ ಬಾಹುವಿನ ನಾಮದ ಮೇಲೆ ೨. ಬಲ ಬಾಹುವಿನ ನಾಮದ ಕೆಳಗೆ ೧, ಎಡ ಕಿವಿಯ ಕೊರಳಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ೧, ಹೀಗೆ ೧೦ ಶಂಖಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿಬೇಕು.

ಗದಾಮುದ್ರಾಪ್ರಾರ್ಥನಂ-

ದೈತ್ಯಶೋಣಿತ ದಿಗ್ಧಾಂಗೇ ಕೌಮೋದಕಿ ಗದೇ ವರ್ಯೈಃ ।
ಭಿಂದಿ ಭಿಂದಿ ತಮೋಂತಸ್ಥಂ ಸಂಸಾರಾರ್ಣವಪಾತಿನಂ ॥

(ಏವಂ ಸಂಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ ಧಾರಯೇತ್)



ಗದಾಮುದ್ರಾಧಾರಣ-

ಹಣೆಯ ನಾಮದ ಮೇಲೆ ೧, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿನ ನಾಮದ ಎಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ೧, ಎದೆಯ ಎಡ ಭಾಗದ ಸ್ತನದ ಮೇಲೆ ೧, ಎಡಬಾಹುವಿನ ನಾಮದ ಕೆಳಗೆ ೨, ಹೀಗೆ ೫ ಗದಾ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

ಪದ್ಮಮುದ್ರಾಪ್ರಾರ್ಥನಂ-

ಸಂಸಾರಭಯಭೀತಾನಾಂ ಯೋಗಿನಾಮಭಯಪ್ರದಂ ।
ಪದ್ಮಹಸ್ತಸ್ಥಿತಂ ವಿಷ್ಣೋಃ ಪಾಹಿ ಮಾಂ ಸರ್ವತೋಭಯಾತ್ ॥

(ಏವಂ ಸಂಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ ಧಾರಯೇತ್)



ಪದ್ಮಮುದ್ರಾಧಾರಣ-

ಎದೆಯ ನಾಮದ ಮೇಲೆ ೧, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲ ಭಾಗದ ನಾಮದಲ್ಲಿ ೧, ಎದೆಯ ಬಲಭಾಗದ ಸ್ತನದ ಮೇಲೆ ೧, ಬಲಬಾಹುವಿನ ನಾಮದ ಕೆಳಗೆ ೨, ಹೀಗೆ ೫ ಪದ್ಮ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

ನಾರಾಯಣಮುದ್ರಾಪ್ರಾರ್ಥನಂ-

ನಾಮಮುದ್ರೇ ನಮಸ್ತುಭ್ಯಂ ತ್ವದಂಕಿತತನುರ್ಹರೇಃ ।
ಪ್ರಸಾದಾತ್ ವಿಷ್ಣುಲೋಕೇ ಹಿ ಚಿರಂ ಸ್ಥಾಸ್ಯಾಮಿ ನಿರ್ವೃತಃ ॥

(ಏವಂ ಸಂಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ ಸರ್ವತ್ರ ಧಾರಯೇತ್)

ॐ	न	मो
य	ॐ	ना
णा	य	रा

ನಾರಾಯಣ(ನಾಮ)ಮುದ್ರಾಧಾರಣ-

ಈ ನಾರಾಯಣ ನಾಮ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ನಾಮಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

★★★

ಪ್ರಥಮಂ ಕಾಯ ಶುದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ದ್ವಿತೀಯಂ ಧರ್ಮಸಾಧನಂ ।
ತೃತೀಯಂ ಮೋಕ್ಷಮಾಪ್ನೋತಿ ಏವಂ ತೀರ್ಥಂ ತ್ರಿಧಾ ಪಿಬೇತ್ ॥

- ಭೋಜನವಿಧಿಃ -

ಪರಿಷೇಚನಂ- ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ ।

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ।

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

(ತುಲಸೀ ಸಹಿತ ತೀರ್ಥೇನ ಅನ್ನಂ ಪ್ರೋಕ್ಷ್ಯ) ಸತ್ಯಂ ತ್ವರ್ತೇನ (ರಾತ್ರೌ ಋತಂ ತ್ವಾ ಸತ್ಯೇನ) ಪರಿಷಿಂಚಾಮಿ ॥

ಚಿತ್ರಾಹುತಯಃ- ಚಿತ್ರಾಯನಮಃ । ಚಿತ್ರಗುಪ್ತಾಯನಮಃ ।

ಆಪೋಶನಂ- ಅಮೃತೋಪಸ್ತರಣಮಸಿಸ್ವಾಹಾ ॥ (ತುಲಸೀ ಸಹಿತ ತೀರ್ಥ ಪಿಬೇತ್)

ಆಹುತಯಃ- ಓಂ ಪ್ರಾಣಾಯಸ್ವಾಹಾ ।

ಓಂ ಅಪಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ । ಓಂ ವ್ಯಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ।

ಓಂ ಉದಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ । ಓಂ ಸಮಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ।

ಓಂ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ಸ್ವಾಹಾ । (ಇತಿ ಜಲಂ ನೇತ್ರೇ ಪ್ರಮೃಜ್ಯ)

(ಭೋಜನಾಂತೇ) ಅಮೃತಾಪಿಧಾನಮಸಿ ಸ್ವಾಹಾ ॥
(ಇತಿ ಜಲಂ ಪಿಬೇತ್)

(ಹಸ್ತಂ ಪ್ರಕ್ಷಾಲ್ಯ, ದ್ವಿರಾಚಮ್ಯ, ತೀರ್ಥಪ್ರಾಶನಂ ತುಲಸೀ ದಲ ಭಕ್ಷಣಂ ಚ ಕುರ್ಯಾತ್)

ಇದಮನ್ನಂ ಪವಿತ್ರಂ ಸ್ಯಾತ್ ಪಾನೀಯಂ ಚಾತಿಪಾವನಂ ।
ಭುಕ್ತಪೀತವಿಶುದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಹರೇಃ ಪಾದೋದಕಂ ಪಿಬೇತ್ ॥೧॥
ಭೋಜನಾನಂತರಂ ವಿಷ್ಣೋರರ್ಪಿತಂ ತುಲಸೀದಲಂ ।
ಭಕ್ಷಣಾತ್ಪಾಪನಿರ್ಮುಕ್ತಃ ಚಾಂದ್ರಾಯಣಶತಾಧಿಕಮ್ ॥ ೨ ॥

[illegible]
[illegible]

॥ ಶ್ರೀಃ ॥

॥ ಶ್ರೀಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ ॥

॥ ಶ್ರೀವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ ॥

ಅಥ ಆಶ್ವಲಾಯನ (ಋಗ್ವೇದೀಯ)

॥ ಅಥ ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾ ಪ್ರಾರಂಭಃ ॥

ಅಥ ಆಚಮನಮ್—

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ॥೧॥ ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ॥೨॥
ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ॥೩॥ ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ ॥೪॥
ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ ॥೫॥ ಓಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ ॥೬॥
ಓಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ ॥೭॥ ಓಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ ॥೮॥
ಓಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ ॥೯॥ ಓಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ ॥೧೦॥
ಓಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ॥೧೧॥ ಓಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ ॥೧೨॥
ಓಂ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ॥೧೩॥ ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ ॥೧೪॥
ಓಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ ॥೧೫॥ ಓಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ ॥೧೬॥
ಓಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ॥೧೭॥ ಓಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯನಮಃ ॥೧೮॥
ಓಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ॥೧೯॥ ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ ॥೨೦॥
ಓಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ॥೨೧॥ ಓಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ॥೨೨॥
ಓಂ ಹರಯೇ ನಮಃ ॥೨೩॥ ಓಂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ ॥೨೪॥

(ದ್ವಿರಾಚಮ್ಯ)

ಟೀಪು- ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ದೇವರೆದುರಿಗೆ ಕೃಷ್ಣಾಜಿನದ ಮೇಲಾಗಲೀ, ಮಣೆಯ ಮೇಲಾಗಲೀ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ತೀರ್ಥಸವಟನಿಂದ ಬಲಗೈ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ, ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ, ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ, ಈ ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಸಾರೆ ಪ್ರಾಶನ ಮಾಡಬೇಕು. ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ, ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ ಈ ಎರಡು ಮಂತ್ರಗಳೊಡನೆ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಓಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ ದಿಂದ ಓಂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃದ ವರೆಗಿನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ, ಕೂಡಲೆ ಪುನಃ ಮತ್ತೊಂದು ಸಾರೆ ಹೀಗೆ ಆಚಮನಮಾಡಿ ೧ ರಿಂದ ೨೪ ರ ವರೆಗೆ ಮಂತ್ರಗಳ ಉಚ್ಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

★ **ಅಥ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ—** ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ। ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ । ದೈವೀಗಾಯತ್ರೀಛಂದಃ । ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥ ಓಂ ಭೂಃ । ಓಂ ಭುವಃ । ಓಂ ಸ್ವಃ । ಓಂ ಮಹಃ । ಓಂ ಜನಃ । ಓಂ ತಪಃ । ಓಂ ಸತ್ಯಂ । ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥ ಓಂ ಆಪೋಜ್ಯೋತೀರಸೋಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಮ್ ॥

+ **ಅಥ ಸಂಕಲ್ಪಃ—** ಶ್ರೀಗೋವಿಂದ ಗೋವಿಂದ ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವತೋ ಮಹಾಪುರುಷಸ್ಯ ವಿಷ್ಣೋರಾಜ್ಞಯಾ ಪ್ರವರ್ತಮಾನಸ್ಯ ಅದ್ಯಬ್ರಹ್ಮಣಃ ದ್ವಿತೀಯಪರಾರ್ಧೇ ಶ್ರೀಶ್ವೇತವರಾಹಕಲ್ಪೇ ವೈವಸ್ವತ ಮನ್ವಂತರೇ ಕಲಿಯುಗೇ

★ **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ರಮಃ-** ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಬಲಗೈಯ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ (ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಅಂಗುಷ್ಠ - ಅನಾಮಿಕ- ಕನಿಷ್ಠ ಈ ಮೂರೂ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಿಯು ಐದೂ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ) ಮೂಗು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎಡಹೊಳ್ಳೆ (ರಂಧ್ರ) ಮುಚ್ಚಿ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಬಲಹೊಳ್ಳೆ ಮುಚ್ಚಿ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಉಸಿರು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆ ಮುಚ್ಚಿ ಈ ಮಂತ್ರ ೩ ಸಲ, ಮುಗಿಯುವ ವರೆಗೆ ಧಾರಣ ಮಾಡಿ, ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. (ಸಂಧ್ಯಾರಂಭದಲ್ಲಿ ೧ ಸಲ, ಅರ್ಘ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ೧ ಸಲ, ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ೩ ಸಲ, ಜಪಾನಂತರ ೩ ಸಲ ಇಷ್ಟು ಸಲ ಮಾಡಬೇಕು.)

+ **ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ-** ದೇಶ-ಕಾಲಾದಿಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚಾರಮಾಡಿ, ನಾನು ಇಂಥ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುವೆನೆಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡುವುದು. ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಸಂಕಲ್ಪವೆಂದು ಹೇಳಿದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದೇ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾರೆ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡುವದಾದರೆ ದೇಶ-ಕಾಲಾದಿಗಳ ಪುನಃ ಪುನಃ ಉಚ್ಚಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಅಂಥಲ್ಲಿ ''ಪೂರ್ವೋಚ್ಚರಿತ'' ವೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಸಾಕು. ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಶ್ರೀಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಪರಮಾತ್ಮನ ಉದ್ದಿಶ್ಯ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು. ಆಯಾ ಕರ್ಮ ಮಾಡುವಾಗ ಅದರ ಹೆಸರು ಉಚ್ಚರಿಸಿ ''ಕರಿಷ್ಯೇ'' ಎನ್ನತಕ್ಕದ್ದು.

ಪ್ರಥಮಚರಣೇ ಭರತವರ್ಷೇ ಭರತಖಂಡೇ ಜಂಬೂದ್ವೀಪೇ ದಂಡಕಾರಣ್ಯೇ ದೇಶೇಗೋದಾವರ್ಯಾಃ ದಕ್ಷಿಣೇತೀರೇ ಶಾಲಿವಾಹನಶಕೆ ಬೌದ್ಧಾವತಾರೇ ರಾಮಕ್ಷೇತ್ರೇ ಅಸ್ಮಿನ್ ವರ್ತಮಾನೇನ ಚಾಂದ್ರಮಾನೇನ .....ಸಂವತ್ಸರೇ......ಅಯನೇ ....ಋತೌ.......ಮಾಸೇ.....ಪಕ್ಷೇ.......ತಿಥೌ.......ವಾಸರೇ..... ಶುಭನಕ್ಷತ್ರೇ ಶುಭಯೋಗೇ ಶುಭಕರಣೇ ಏವಂಗುಣ ವಿಶೇಷಣ ವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಶುಭತಿಥೌ ಶ್ರೀಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣು ಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸಿಷ್ಯೇ ॥

★ **ಅಥ ಮಾರ್ಜನಂ—** ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ತೃಚಸ್ಯಾಂಬರೀಷಃ ಸಿಂಧುದ್ವೀಪಋಷಿಃ । ಆಪೋ ದೇವತಾ । ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥ ೧) ಓಂ ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ ಮಯೋ ಭುವಃ । ೨) ತಾನ ಊರ್ಜೇದಧಾತನ । ೩) ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ॥ ೪) ಯೋ ವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಃ । ೫) ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹನಃ । ೬) ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ ॥ ೭) ತಸ್ಮಾಅರಂಗ ಮಾಮ ವಃ । ೮) ಯಸ್ಯಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ । ೯) ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ ॥

★ ಮಾರ್ಜನವೆಂದರೆ- ಶರೀರಶುದ್ಧಿಗೋಸ್ಕರ ತೀರ್ಥಸವಟಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಲಗೈಯ ತರ್ಜನಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ, ಶಿರಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ. (ಅಥವಾ ಭೂಮಿ ಶಿರಸ್ಸು ಆಕಾಶ) ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮೂರಾವರ್ತಿ ಅಂದರೆ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಿದ ಅಂಕಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಒಂಭತ್ತು ಸಲ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವದು. ಮುಂದೆ ಪುನರ್ಮಾರ್ಜನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ''ಓಂ ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಃ ದಿಂದ ರವಸೇಹುವೇ'' ವರೆಗೆ ಮಾರ್ಜನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ **ಅಥ ಜಲಾಭಿಮಂತ್ರಣಂ—** ಸೂರ್ಯಶ್ಚೇತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಋಷಿಃ । ಸೂರ್ಯಮಾಮನ್ಯು ಮನ್ಯುಪತಿರಾತ್ರಯೋ ದೇವತಾಃ । ಪ್ರಕೃತಿಶ್ಛಂದಃ । ಜಲಾಭಿಮಂತ್ರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಸೂರ್ಯಶ್ಚ ಮಾಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭ್ಯಃ । ಪಾಪೇಭ್ಯೋರಕ್ಷಂತಾಂ ॥ ಯದ್ರಾತ್ರ್ಯಾ ಪಾಪಮಕಾರ್ಷಂ । ಮನಸಾವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ ॥ ಪದ್ಭ್ಯಾ-ಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ । ರಾತ್ರಿಸ್ತದವಲುಂಪತು ॥ ಯತ್ಕಿಂ ಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ । ಇದಮಹಂ ಮಾಮಮೃತಯೋನೌ । ಸೂರ್ಯೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ ॥ (ಇತಿ ಜಲಂ ಪೀತ್ವಾ) ಆಚಮ್ಯ ॥

ಅಥ ಪುನರ್ಮಾರ್ಜನಂ— ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ನವರ್ಚಸ್ಯ ಸೂಕ್ತಸ್ಯ ಅಂಬರೀಷಃ ಸಿಂಧುದ್ವೀಪಋಷಿಃ । ಆಪೋದೇವತಾ । ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ। ಪಂಚಮೀ ವರ್ಧಮಾನಾ ಸಪ್ತಮೀ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ। ಅಂತೇ ದ್ವೇ ಅನುಷ್ಟುಭೌ । ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥ (ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ಋಕ್ ತ್ರಯಂ) ಓಂ ಆಪೋ ಹಿಷ್ಠಾ .... ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ ॥

★ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸವಟು ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಈ ಮಂತ್ರ ಪಠಿಸಿ ಪ್ರಾಶನ ಮಾಡಿ, ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಮಂತ್ರಾಚಮನವು.

ಶಂ ನೋ ದೇವೀ ರಭಿಷ್ಟಯ ಆಪೋ ಭವಂತು ಪೀತಯೇ। ಶಂ ಯೋ ರಭಿಸ್ರವಂತು ನಃ ॥ ಈಶಾನಾ ವಾರ್ಯಾಣಾಂ ಕ್ಷಯಂತೀಶ್ಚರ್ಷಣೀನಾಂ । ಅಪೋ ಯಾಚಾಮಿ ಭೇಷಜಮ್ ॥ ಅಪ್ಸು ಮೇ ಸೋಮೋ ಅಬ್ರವೀ ದಂತರ್ವಿಶ್ವಾನಿ ಭೇಷಜಾ । ಅಗ್ನಿಂ ಚ ವಿಶ್ವಶಂಭುವಂ ॥ ಆಪಃ ಪೃಣೀತ ಭೇಷಜಂ ವರೂಥಂ ತನ್ವೇ ೩ ಮಮ । ಜ್ಯೋಕ್ಚ ಸೂರ್ಯಂ ದೃಶೇ ॥ ಇದಮಾಪಃ ಪ್ರವಹತ ಯತ್ಕಿಂ ಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ । ಯದ್ವಾಹಮಭಿ ದುದ್ರೋಹ ಯದ್ವಾಶೇಪ ಉತಾನೃತಮ್ । ಆಪೋ ಅದ್ಯಾನ್ವ ಚಾರಿಷಂ ರಸೇನ ಸಮಗಸ್ಮಹಿ । ಪಯಸ್ವಾನಗ್ನ ಆಗಹಿ ತಂ ಮಾ ಸಂಸೃಜ ವರ್ಚಸಾ ॥ ಸಸ್ರುಷೀಸ್ತದಪಸೋ ದಿವಾನಕ್ತಂ ಚ ಸಸ್ರುಷೀಃ । ವರೇಣ್ಯಕ್ರತೂರಹಮಾ ದೇವೀ ರವಸೇ ಹುವೇ ॥

(ಹೀಗೆ ಮಾರ್ಜನ ಮಾಡಬೇಕು.)

★ **ಅಘಮರ್ಷಣಂ—** (ಪಾಪಪುರುಷ ವಿಸರ್ಜನ) ವೆಂದರೆ ಬಲ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮೂಗಿನ ತುದಿಯವರೆಗೆ ತಂದು ಮೂಗಿನ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸಬಿಟ್ಟು, ಈ ನೀರನ್ನು ತನ್ನ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲುವದು. ಪಾಪಪುರುಷನು ಸುಟ್ಟು ಹೋದನೆಂದೂ ಆತನ ಭಸ್ಮವು ಆ ನೀರಿನ ದ್ವಾರಾ ಹೋಯಿತೆಂದೂ ತಿಳಿದು ಆತ ಏವ ತನ್ನ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪಾಪವು ನಾಶವಾಗಿ

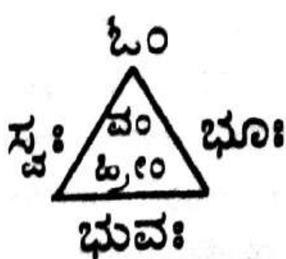
★ಅಥ ಅಘಮರ್ಷಣಂ— ಋತಂಚೇತಿ ತೃಚಸ್ಯ ಸೂಕ್ತಸ್ಯ ಮಧುಚ್ಛಂದಸೋಽಘಮರ್ಷಣಋಷಿಃ । ಭಾವವೃತ್ತಾಖ್ಯೋ- ವಿಷ್ಣುರ್ದೇವತಾ । ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ । ಅಘಮರ್ಷಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥ [illegible]

ಓಂ ಋತಂ ಚ ಸತ್ಯಂಚಾಭೀದ್ಧಾತ್ತಪಸೋಽಧ್ಯಜಾಯತ । ತತೋರಾತ್ರ್ಯಜಾಯತ ತತಃ ಸಮುದ್ರೋ ಅರ್ಣವಃ ॥ ಸಮುದ್ರಾದರ್ಣವಾದಧಿ ಸಂವತ್ಸರೋ ಅಜಾಯತ । ಅಹೋರಾತ್ರಾಣಿ ವಿದಧದ್ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಮಿಷತೋವಶೀ ॥ ಸೂರ್ಯಾ- ಚಂದ್ರಮಸೌ ಧಾತಾ ಯಥಾ ಪೂರ್ವಮ ಕಲ್ಪಯತ್ । ದಿವಂ ಚ ಪೃಥಿವೀಂ ಚಾಂತರಿಕ್ಷಮಥೋ ಸ್ವಃ ॥ (ಜಲಮುತ್ಸೃಜ್ಯ)

ಆಚಮ್ಯ ॥ ಕೇಶವಾಯಸ್ವಾಹಾ .... ೨೪ ॥

+ ಅಥ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ— ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಕೃತ್ವಾ, (ಪ್ರಣವಸ್ಯ.............ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಂ॥)

(ಬಲಕಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡು) ದೇಹವು ಕರ್ಮ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧವಾಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.



+ ಅರ್ಘ್ಯ- ಆಚಮನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ''ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ'' ಎಂಬ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಶುದ್ಧವಾದ ಬೇರೆ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಿರಿಬೆರಳಿನಿಂದ ತ್ರಿಕೋಣಾಕೃತಿ ಬರೆದು ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಕೋಣದಲ್ಲಿ ''ಓಂ'' ಬಲರೇಷೆಯ ಮೇಲೆ 'ಭೂಃ' ಕೆಳಗಿನ ರೇಷೆಯಮೇಲೆ 'ಭುವಃ'

ಸಂಕಲ್ಪ — ಪೂರ್ವೋಕ್ತ ಏವಂಗುಣ ವಿಶೇಷಣ ವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಶುಭತಿಥೌ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲಾರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ॥

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ।

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

(ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಮೂರು ಸಲ ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು)

ಪ್ರತಿಚಕ್ಷ್ವ ವಿಚಕ್ಷ್ವೇಂದ್ರಶ್ಚ ಸೋಮಜಾಗೃತಂ ।

ರಕ್ಷೋಭ್ಯೋ ವಧಮಸ್ಯ ತಮಶನಿಂ ಯಾತುಮದ್ಭ್ಯಃ ॥

ಪ್ರಾತರ್ದೇವೀಮದಿತಿಂ ಜೋಹವೀಮಿ ಮಧ್ಯಂದಿನ ಉದಿತಾ ಸೂರ್ಯಸ್ಯ ।

ರಾಯೇಮಿತ್ರಾವರುಣಾ ಸರ್ವತಾತೇಳೇತೋಕಾಯತನಯಾಯ ಶಂಯೋಃ॥

(ಎನ್ನುತ್ತ ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಿಡಿದು ೩ಸಾರೆ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ತಿರುಗಬೇಕು.)

ಉತ್ತಿಷ್ಠೋತ್ತಿಷ್ಠ ಗಂತವ್ಯಂ ಪುನರಾಗಮನಾಯ ಚ ।
ಉತ್ತಿಷ್ಠ ದೇವಿ ಸ್ಥಾತವ್ಯಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ಹೃದಯಂ ಮಮ ॥
ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ ॥

(ಇತಿ ಮಂತ್ರೇಣ ಸಜಲಹಸ್ತೇನ ಆತ್ಮಾನಂ ಪರಿಷಿಂಚನ್, ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಂ ಕೃತ್ವಾ, ಉಪವಿಶ್ಯ, ದ್ವಿರಾಚಾಮೇತ್ ॥ (೧-೨೪)

ಎಡರೇಷೆಯ ಮೇಲೆ 'ಸ್ವಃ' ತ್ರಿಕೋಣದೊಳಗೆ 'ವಂ' ಮತ್ತು 'ಹ್ರೀಂ' ಇವುಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಈ ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು. ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು ಬೊಗಸೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರ ಮಾಡುತ್ತ ಅರ್ಘ್ಯ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮೂರು ಸಲ ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು. ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ ಮೀರಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಘ್ಯವೆಂದು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು.

ಅಥ ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನಂ— ಅಪಸರ್ಪಂತ್ವಿತ್ಯಸ್ಯ ॥ ವಾಮದೇವೋ ಭೂತಾನ್ಯನುಷ್ಟುಪ್ ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

ಅಪಸರ್ಪಂತು ಯೇ ಭೂತಾ ಯೇ ಭೂತಾ ಭುವಿ ಸಂಸ್ಥಿತಾಃ ।
ಯೇ ಭೂತಾ ವಿಘ್ನಕರ್ತಾರಸ್ತೇ ನಶ್ಯಂತು ಶಿವಾಜ್ಞಯಾ ॥
ಅಪಕ್ರಾಮಂತು ಭೂತಾನಿ ಪಿಶಾಚಾಃ ಸರ್ವತೋ ದಿಶಂ ।
ಸರ್ವೇಷಾಮವಿರೋಧೇನ ಬ್ರಹ್ಮಕರ್ಮ ಸಮಾರಭೇ ॥

ಆಸನಶುದ್ಧಿಃ— ಪೃಥಿವ್ಯಾ ಮೇರುಪೃಷ್ಠಋಷಿಃ । ಕೂರ್ಮೋ ದೇವತಾ । ಸುತಲಂ ಛಂದಃ । ಆಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಪೃಥ್ವಿ ತ್ವಯಾ ಧೃತಾ ಲೋಕಾ ದೇವಿ ತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುನಾ ಧೃತಾ।
ತ್ವಂ ಚ ಧಾರಯ ಮಾಂ ದೇವಿ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರು ಚಾಸನಂ ॥
ಮಾಂ ಚ ಪೂತಂ ಕುರು ಧರೇ ನತೋಽಸ್ಮಿ ತ್ವಾಂ ಸುರೇಶ್ವರಿ ।
ಆಸನೇ ಸೋಮಮಂಡಲೇ ಕೂರ್ಮಸ್ಕಂಧೇ ಉಪವಿಷ್ಟೋಽಸ್ಮಿ॥
ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಂ । ಅನಂತಾಸನಾಯ ನಮಃ ॥

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ— ಪ್ರಣವಸ್ಯ............ಸ್ವರೋಮ್ ॥

ಕರನ್ಯಾಸಃ- ಓಂ ತತ್ಸವಿತುಃ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ವರೇಣ್ಯಾಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಧೀಮಹಿ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಕರತಲಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ॥

ಷಡಂಗನ್ಯಾಸಃ- ಓಂ ತತ್ಸವಿತುಃ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ । ವರೇಣ್ಯಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ । ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಶಿಖಾಯೈ ವೌಷಟ್ । ಧೀಮಹಿ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್ । ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ (ಈ ಪ್ರಕಾರ ಆಯಾ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯಾ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಬೇಕು.)
ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಮ್ ॥ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ ॥

ಧ್ಯಾನಂ ಜಪಶ್ಚ- ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಋಷಿಃ । ಸವಿತಾ (ಸವಿತೃನಾಮಕ ನಾರಾಯಣೋ) ದೇವತಾ । ಗಾಯತ್ರೀಛಂದಃ । ಧ್ಯಾನೇವಿನಿಯೋಗಃ ॥ ಧ್ಯೇಯಃ ಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲ ಮಧ್ಯವರ್ತೀ ನಾರಾಯಣಃ ಸರಸಿಜಾಸನ ಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ । ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್ ಕಿರೀಟೀ ಹಾರೀ ಹಿರಣ್ಮಯವಪುಃ ಧೃತಶಂಖಚಕ್ರಃ । ರಕ್ತವರ್ಣಾ (ರ್ಣಃ)। ಅಗ್ನಿರ್ಮುಖಂ । ಬ್ರಹ್ಮಶಿರಃ । ವಿಷ್ಣುರ್ಹೃದಯಂ । ರುದ್ರೋ ಲಲಾಟಃ । ಪೃಥಿವೀಯೋನಿಃ । ಪ್ರಾಣಾಪಾನವ್ಯಾನೋದಾನ ಸಮಾನಾಃ । ಸಪ್ರಾಣಾಃ । ಶ್ವೇತವರ್ಣಾ । ಸಾಂಖ್ಯಾಯನ ಸಗೋತ್ರಾ । ಗಾಯತ್ರೀ ಚತುರ್ವಿಂಶತ್ಯಕ್ಷರಾ ತ್ರಿಪದಾ ಷಟ್ಕುಕ್ಷಿಃ। ಪಂಚಶೀರ್ಷಾ । ಉಪನಯನಾದಿ ಯಥಾಶಕ್ತಿ । ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

ಆಗಚ್ಛ ವರದೇ ದೇವಿ ಜಪೇ ಮೇ ಸನ್ನಿಧಾ ಭವ ।
ಗಾಯಂತಂ ತ್ರಾಯಸೇ ಯಸ್ಮಾತ್ ಗಾಯತ್ರೀ ತ್ವಂ ತತಃ ಸ್ಮೃತಾ ॥

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ । (ಓಂ) ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥ ಓಂ॥

(ಈ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ೧೦೦೦, ಅಥವಾ ೧೦೦, ಇಲ್ಲವೇ ೧೦ ಸಾರೆಯಾದರೂ ಜಪ ಮಾಡುವದು. ಗುರುಗಳಿಂದ ಕ್ರಮ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.) (ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ-ನ್ಯಾಸ-ಧ್ಯಾನಾನಿ)

ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಜಪಃ ಸಂಪೂರ್ಣಂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ॥

(ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 'ಓಂ' ಪಠಿಸುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಕೆಲವರಲ್ಲಿದೆ.)

(೨೬೯)

ಉಪಸ್ಥಾನಂ— (ಪ್ರಾತರ್ಮಧ್ಯಾಹ್ನಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿಯೂ, ಸಾಯಂಕಾಲಕ್ಕೆ ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖವಾಗಿಯೂ ನಿಂತು)

ಜಾತವೇದಸ ಇತ್ಯಸ್ಯ ಕಶ್ಯಪಋಷಿಃ । ದುರ್ಗಾ-ಜಾತವೇದಾಗ್ನಿರ್ದೇವತಾ। ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ । ಸಂಧ್ಯೋಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಜಾತವೇದಸೇ ಸುನುವಾಮ ಸೋಮಮರಾತೀಯತೋ ನಿದಹಾತಿವೇದಃ ।

ಸ ನಃ ಪರ್ಷದತಿ ದುರ್ಗಾಣಿ ವಿಶ್ವಾ ನಾವೇವ ಸಿಂಧುಂ ದುರಿತಾತ್ಯಗ್ನಿಃ ॥

ತಚ್ಛಂಯೋಃಶಂಯುರ್ವಿಶ್ವೇದೇವಾಃಶಕ್ವರೀ ಉಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ತಚ್ಛಂಯೋರಾ ವೃಣೀಮಹೇ। ಗಾತುಂ ಯಜ್ಞಾಯ । ಗಾತುಂ ಯಜ್ಞಪತಯೇ । ದೈವೀ ಸ್ವಸ್ತಿರಸ್ತು ನಃ । ಸ್ವಸ್ತಿರ್ಮಾನುಷೇಭ್ಯಃ ॥ ಊರ್ಧ್ವಂ ಜಿಗಾತು ಭೇಷಜಂ । ಶಂ ನೋ ಅಸ್ತು ದ್ವಿಪದೇ । ಶಂ ಚತುಷ್ಪದೇ ॥

ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ಪ್ರಜಾಪತಿರ್ವಿಶ್ವೇದೇವಾ ಜಗತೀ । ಉಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮೋ ಅಸ್ತ್ವಗ್ನಯೇ ನಮಃ ಪೃಥಿವ್ಯೈ ನಮ ಓಷಧೀಭ್ಯಃ । ನಮೋ ವಾಚೇ ನಮೋ ವಾಚಸ್ಪತಯೇ ನಮೋ ವಿಷ್ಣವೇ ಮಹತೇ ಕರೋಮಿ॥ ಇತಿ ತ್ರಿಃ॥

(3 ಸಲ)

ದಿಙ್ನಮಸ್ಕಾರಃ—

ಪ್ರಾಚ್ಯೈದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋನಮಃ ||
ದಕ್ಷಿಣಾಯ್ಯೈದಿಶೇ .... ||
ಪ್ರತೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ .... ||
ಉದೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ .... ||
ಊರ್ಧ್ವಾಯ್ಯೈ ದಿಶೇ .... ||
ಅಧರಾಯ್ಯೈ ದಿಶೇ .... ||
ಅಂತರಿಕ್ಷಾಯ್ಯೈ ದಿಶೇ .... ||

ಸಂಧ್ಯಾಯ್ಯೈ ನಮಃ । ಸಾವಿತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ । ಗಾಯತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ । ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ । ಸರ್ವಾಭ್ಯೋ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಋಷಿಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಮುನಿಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಕಾಮೋಽಕಾರ್ಷೀಃ ಮನ್ಯುರಾಕಾರ್ಷೀಃ ನಮೋ ನಮಃ ||

(ದಿಗ್ದೇವತಾದಿ ಸಕಲ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು.)

ಯಾಂ ಸದಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಸ್ಥಾವರಾಣಿ ಚರಾಣಿ ಚ ।
ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರ್ನಮಸ್ಯಂತಿ ಸಾ ಮಾ ಸಂಧ್ಯಾಭಿರಕ್ಷತು ||
ಶ್ರೀ ಸಾ ಮಾ ಸಂಧ್ಯಾಭಿರಕ್ಷತ್ವೋಂ ನಮೋ ನಮಃ ||
ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ದೇವಕೀಪುತ್ರೋಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ಮಧುಸೂದನಃ।
ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಃ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ವಿಷ್ಣುರಚ್ಯುತಃ ||
ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯದೇವಾಯ ಗೋ-ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಹಿತಾಯ ಚ ।
ಜಗದ್ಧಿತಾಯ ಕೃಷ್ಣಾಯ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋ ನಮಃ ||
ಕ್ಷೀರೇಣ ಸ್ನಾಪಿತೇ ದೇವಿ ಚಂದನೇನ ವಿಲೇಪಿತೇ ।
ಬಿಲ್ವಪತ್ರಾರ್ಚಿತೇ ದೇವಿ ದುರ್ಗೇಽಹಂ ಶರಣಂಗತಃ ||
ಶ್ರೀದುರ್ಗೇ ಹಂ ಶರಣಂಗತ ಓಂ ನಮೋ ನಮಃ ||
ಆಕಾಶಾತ್ಪತಿತಂ ತೋಯಂ ಯಥಾ ಗಚ್ಛತಿ ಸಾಗರಮ್ ।
ಸರ್ವದೇವ ನಮಸ್ಕಾರಃ ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿಗಚ್ಛತಿ ||

ಶ್ರೀಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿಗಚ್ಛತ್ವೋಂ ನಮೋ ನಮಃ ॥
ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ಜಾತೇ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತಮೂರ್ಧನಿ ।
ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋಽಭ್ಯನುಜ್ಞಾತಾ ಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾ ಸುಖಂ ॥
ಶ್ರೀ ಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾಸುಖಮೋಂ ನಮೋ ನಮಃ ॥
ವಾಸನಾದ್ವಾಸುದೇವೋಽಸಿ ವಾಸಿತಂ ತೇ ಜಗತ್ರಯಮ್ ।
ಸರ್ವಭೂತ ನಿವಾಸೋಽಸಿ ವಾಸುದೇವ ನಮೋಽಸ್ತು ತೇ ॥

ನಮೋಽಸ್ತ್ವನಂತಾಯ ಸಹಸ್ರಮೂರ್ತಯೇ ಸಹಸ್ರಪಾದಾಕ್ಷಿ ಶಿರೋರುಬಾಹವೇ । ಸಹಸ್ರನಾಮ್ನೇ ಪುರುಷಾಯ ಶಾಶ್ವತೇ ಸಹಸ್ರ ಕೋಟಿ ಯುಗಧಾರಿಣೇ ನಮಃ ॥

ಭದ್ರಂ ನೋ ಅಪಿ ವಾತಯ ಮನಃ। ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ॥

ಸರ್ವಾರಿಷ್ಟ ಶಾಂತಿರಸ್ತು । ಸಮಸ್ತ ಮಂಗಲವಾಪ್ತಿರಸ್ತು । ಚತುಃಸಾಗರ ಪರ್ಯಂತಂ ಗೋ-ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯಃ ಶುಭಂಭವತು ॥ (ಪ್ರವರೋಚ್ಚಾರಃ)..........ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ (ಗೋತ್ರೋಚ್ಚಾರಃ) .... ಗೋತ್ರೋತ್ಪನ್ನೋಽಹಂ ಋಗ್ವೇದಸ್ಯ ಆಶ್ವಲಾಯನ ಸೂತ್ರ ಶಾಕಲ್ಯ ಶಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ .... ಶರ್ಮಾ ಅಹಂಭೋ ಅಭಿವಾದಯೇ ॥
(ಅಭಿವಾದಯಾಮಿ ॥) (ಭೂಮಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.)

ಸಮಾಪನಂ—

ಯಸ್ಯಸ್ಮೃತ್ಯಾ ಚ ನಾಮೋಕ್ತ್ಯಾ ತಪಃಸಂಧ್ಯಾ ಕ್ರಿಯಾದಿಷು ।
ನ್ಯೂನಂ ಸಂಪೂರ್ಣತಾಂಯಾತಿ ಸದ್ಯೋವಂದೇ ತಮಚ್ಯುತಂ॥
ಮಂತ್ರಹೀನಂ ಕ್ರಿಯಾಹೀನಂ ಭಕ್ತಿಹೀನಂ ರಮಾಪತೇ ।
ಯತ್ಕೃತಂ ತು ಮಯಾ ದೇವ ಪರಿಪೂರ್ಣಂ ತದಸ್ತು ಮೇ॥

ಅನೇನ ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾವಂದನೇನ ಭಗವಾನ್ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ ಪ್ರೀತೋಭವತು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ॥ (೧-೨೪)

॥ ಇತಿ ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾ ॥

- ಅಥ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯಾ -

(ದ್ವಿರಾಚಮ್ಯ) ಓಂ ಕೇಶವಾಯಸ್ವಾಹಾ...... ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ ॥ (ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ) ಪ್ರಣವಸ್ಯ .... ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಂ ॥ (ಸಂಕಲ್ಪ್ಯ) ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸಿಷ್ಯೇ ॥ (ಮಾರ್ಜನಂ) ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ........ ಚ ನಃ ॥ (ಜಲಾಭಿಮಂತ್ರಣಂ) (ಅಪಾಂ ಪ್ರಾಶನಂ) ಆಪಃಪುನಂತ್ವಿತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಪೂತ ಋಷಿಃ । ಆಪೋ ದೇವತಾ । ಅಷ್ಟೀ ಛಂದಃ । ಜಲಾಭಿಮಂತ್ರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಆಪಃ ಪುನಂತು ಪೃಥಿವೀಂ ಪೃಥಿವೀ ಪೂತಾ ಪುನಾತು ಮಾಂ ।
ಪುನಂತು ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ಪತಿರ್ಬ್ರಹ್ಮ ಪೂತಾ ಪುನಾತು ಮಾಂ ॥
ಯದುಚ್ಛಿಷ್ಟಮಭೋಜ್ಯಂ ಯದ್ವಾದುಶ್ಚರಿತಂ ಮಮ ।
ಸರ್ವಂ ಪುನಂತು ಮಾಮಾಪೋಽಸತಾಂ ಚ ಪ್ರತಿಗ್ರಹಂ ಸ್ವಾಹಾ ॥

(ಇದು ಮಂತ್ರಾಚಮನವು)

(ಆಚಮ್ಯ) ಓಂ ಕೇಶವಾಯಸ್ವಾಹಾ ..... ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ ॥ (ಪುನರ್ಮಾರ್ಜನಂ, ಪಾಪಪುರುಷವಿಸರ್ಜನಂ) ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ನವರ್ಚಸ್ಯ ಸೂಕ್ತಸ್ಯ............... ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ ॥ ಶಂ ನೋ ದೇವೀ............. ....ಚಾಂತರಿಕ್ಷಮಥೋಸ್ವಃ ॥ (ಇತಿ ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾವತ್)

ಆಚಮನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮಾರ್ಜನ, ಪುನರ್ಮಾರ್ಜನ ಇವನ್ನು ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅರ್ಘ್ಯಂ— ಆಚಮ್ಯ ॥ ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ.......... ....ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ ॥ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ) ಪ್ರಣವಸ್ಯ...........ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಂ ॥ (ಸಂಕಲ್ಪಃ) ಪೂರ್ವೋಕ್ತ..............ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯಾಂಗ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥ ಹಂಸಃ ಶುಚಿಷದಿತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಗೌತಮಪುತ್ರೋ ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ । ಸೂರ್ಯೋ ದೇವತಾ । ಜಗತೀಛಂದಃ । ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಾಹ್ನಿಕಾರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಹಂಸಃ ಶುಚಿಷದ್ವಸುರಂತರಿಕ್ಷಸದ್ಧೋತಾ ವೇದಿಷದ ತಿಥಿರ್ದುರೋಣಸತ್ । ನೃಷದ್ವರಸದೃತಸದ್ ವ್ಯೋಮಸದಬ್ಜಾ ಗೋಜಾ ಋತಜಾ ಅದ್ರಿಜಾ ಋತಂ ॥

ಸೂರ್ಯಾಯ ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ಸ.....॥ (ಇತಿ ಪ್ರಥಮಾರ್ಘ್ಯಂ) ಆಕೃಷ್ಣೇನಹಿರಣ್ಯಸ್ತೂಪಃ ಸವಿತಾತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ॥ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಆಕೃಷ್ಣೇನ ರಜಸಾ ವರ್ತಮಾನೋ ನಿವೇಶಯನ್ನಮೃತಂಮರ್ತ್ಯಂ ಚ । ಹಿರಣ್ಯಯೇನ ಸವಿತಾರಥೇನಾ ದೇವೋ ಯಾತಿ ಭುವನಾನಿ ಪಶ್ಯನ್ ॥

ಸೂರ್ಯಾಯ ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ಸ.... ॥ (ಇತಿ ದ್ವಿತೀಯಾರ್ಘ್ಯಂ) ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ .... ॥ (ಇತಿ ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರೇಣ ತೃತೀಯ ಅರ್ಘ್ಯಂ) (ಕಾಲಾತೀತ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಘ್ಯಂ)

ಓಂ ಉತಾಯಾತಂ ಸಂಗವೇಪ್ರಾತರಹ್ನೋ ಮಧ್ಯಂದಿನ ಉದಿತಾಸೂರ್ಯಸ್ಯ । ದಿವಾ ನಕ್ತಮವಸಾ ಶಂತಮೇನ ನೇದಾನೀಂ ಪೀತಿರಶ್ವಿನಾ ತತಾನ ॥ ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ ॥

(ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೂರು ಸಾರೆ ತನ್ನ ಸುತ್ತ ತಿರುಗಿ, ಕುಳಿತು ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು)

ಓಂ ಕೇಶವಾಯಸ್ವಾಹಾ ....ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ ॥ (೧-೨೪)

ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನಂ- (ಎದ್ದು ನಿಂತು) ಉದುತ್ಯಂ ಜಾತ ವೇದಸಮಿತಿ ತ್ರಯೋದಶರ್ಚಸ್ಯಸೂಕ್ತಸ್ಯ। ಕಾಣ್ವಃಪ್ರಸ್ಕಣ್ವಋಷಿಃ । ಸೂರ್ಯೋ ದೇವತಾ । ನವಾದ್ಯಾನಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಾಂಸಿ । ಅಂತ್ಯಾಶ್ಚತಸ್ರೋಽನುಷ್ಟುಭಃ ॥ ಉದ್ಯಂನದ್ಯೇತಿ ತ್ರಿರ್ಋಚೋ- ರೋಗಘ್ನ್ಯ ಉಪನಿಷದಂತ್ಯೋಽರ್ಧರ್ಚೋ ದ್ವಿಷದ್ಘ್ನಃ । ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಉದು ತ್ಯಂ ಜಾತವೇದಸಂ ದೇವಂ ವಹಂತಿ ಕೇತವಃ । ದೃಶೇ ವಿಶ್ವಾಯ ಸೂರ್ಯಂ ॥ ಅಪ ತ್ಯೇ ತಾಯವೋ ಯಥಾ ನಕ್ಷತ್ರಾಯಂ ತ್ಯಕ್ತುಭಿಃ । ಸೂರಾಯ ವಿಶ್ವಚಕ್ಷಸೇ ॥ ಅದೃಶ್ರಮಸ್ಯ ಕೇತವೋ ವಿರಶ್ಮಯೋ ಜನಾಂ ಅನು । ಭ್ರಾಜಂತೋ ಅಗ್ನಯೋ ಯಥಾ ॥ ತರಣಿರ್ವಿಶ್ವದರ್ಶತೋ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಕೃದಸಿ ಸೂರ್ಯ ।

ವಿಶ್ವಮಾಭಾಸಿ ರೋಚನಂ ॥ ಪ್ರತ್ಯಙ್ ದೇವಾನಾಂ ವಿಶಃ ಪ್ರತ್ಯಙುದೇಷಿ ಮಾನುಷಾನ್। ಪ್ರತ್ಯಙ್ ವಿಶ್ವಂ ಸ್ವರ್ದೃಶೇ ॥೧॥ ಯೇನಾಪಾವಕ ಚಕ್ಷಸಾ ಭುರಣ್ಯಂ ತಂ ಜನಾಂ ಅನು । ತ್ವಂ ವರುಣ ಪಶ್ಯಸಿ ॥ ವಿದ್ಯಾಮೇಷಿರಜಸ್ಪೃಥ್ವ ಹಾಮಿಮಾನೋ ಅಕ್ತುಭಿಃ । ಪಶ್ಯನ್ ಜನ್ಮಾನಿ ಸೂರ್ಯ ॥ ಸಪ್ತತ್ವಾ ಹರಿತೋ ರಥೇ ವಹಂತಿ ದೇವ ಸೂರ್ಯ । ಶೋಚಿಷ್ಕೇಶಂ ವಿಚಕ್ಷಣ ॥ ಅಯುಕ್ತ ಸಪ್ತಶುಂಧ್ಯುವಃ ಸೂರೋ ರಥಸ್ಯ ನಪ್ತ್ಯಃ । ತಾಭಿರ್ಯಾತಿ ಸ್ವಯುಕ್ತಿಭಿಃ॥ ಉದ್ವಯಂ ತಮಸಸ್ಪರಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಪಶ್ಯಂತ ಉತ್ತರಂ । ದೇವಂ ದೇವತ್ರಾ ಸೂರ್ಯಮಗನ್ಮ ಜ್ಯೋತಿರುತ್ತಮಂ ॥ ಉದ್ಯನ್ನದ್ಯ ಮಿತ್ರಮಹ ಆರೋಹನ್ನುತ್ತರಾಂ ದಿವಂ । ಹೃದ್ರೋಗಂ ಮಮ ಸೂರ್ಯ ಹರಿಮಾಣಂ ಚ ನಾಶಯ ॥ ಶುಕೇಷು ಮೇ ಹರಿಮಾಣಂ ರೋಪಣಾಕಾಸು ದಧ್ಮಸಿ । ಅಥೋ ಹಾರಿದ್ರವೇಷು ಮೇ ಹರಿಮಾಣಂ ನಿದಧ್ಮಸಿ ॥ ಉದಗಾದಯಮಾದಿತ್ಯೋ ವಿಶ್ವೇನ ಸಹಸಾ ಸಹ । ದ್ವಿಷಂತಂ ಮಹ್ಯಂ ರಂಧಯನ್ಮೋ ಅಹಂ ದ್ವಿಷತೇ ರಧಂ ॥೨॥ ಚಿತ್ರಂ ದೇವಾನಾಮುದಗಾದನೀಕಂ ಚಕ್ಷುರ್ಮಿತ್ರಸ್ಯ ವರುಣಸ್ಯಾಗ್ನೇಃ।

ಆಪ್ರಾದ್ಯಾವಾ ಪೃಥಿವೀ ಅಂತರಿಕ್ಷಂ ಸೂರ್ಯ ಆತ್ಮಾ ಜಗತ-
ಸ್ತಸ್ಥುಷಶ್ಚ ॥ ಸೂರ್ಯೋದೇವೀಮುಷಸಂ ರೋಚಮಾನಾಂ
ಮರ್ಯೋನಯೋಷಾಮ ಭ್ಯೇತಿಪಶ್ಚಾತ್ । ಯತ್ರಾನರೋ
ದೇವಯಂತೋ ಯುಗಾನಿ ವಿತನ್ವತೇ ಪ್ರತಿ ಭದ್ರಾಯ ಭದ್ರಂ ॥
ಭದ್ರಾ ಅಶ್ವಾ ಹರಿತಃಸೂರ್ಯಸ್ಯ ಚಿತ್ರಾ ಏತಗ್ವಾ ಅನುಮಾದ್ಯಾಸಃ।
ನಮಸ್ಯಂತೋ ದಿವ ಆ ಪೃಷ್ಠಮಸ್ಥುಃ ಪರಿದ್ಯಾವಾ ಪೃಥಿವೀಯಂತಿ
ಸದ್ಯಃ ॥ ತತ್ಸೂರ್ಯಸ್ಯ ದೇವತ್ವಂ ತನ್ಮಹಿತ್ವಂ ಮಧ್ಯಾಕರ್ತೋ
ರ್ವಿತತಂ ಸಂಜಭಾರ । ಯದೇದಯುಕ್ತ ಹರಿತಃ ಸದಸ್ಥಾದಾ-
ದ್ರಾತ್ರೀವಾಸಸ್ತನುತೇ ಸಿಮಸ್ಮೈ ॥ ತನ್ಮಿತ್ರಸ್ಯ ವರುಣಸ್ಯಾಭಿಚಕ್ಷೇ
ಸೂರ್ಯೋ ರೂಪಂ ಕೃಣುತೇ ದ್ಯೋರುಪಸ್ಥೇ । ಅನಂತಮನ್ಯ
ದ್ರುಶದಸ್ಯ ಪಾಜಃ ಕೃಷ್ಣಮನ್ಯದ್ಧರಿತಃ ಸಂಭರಂತಿ ॥ ಅದ್ಯಾದೇವಾ
ಉದಿತಾ ಸೂರ್ಯಸ್ಯ ನಿರಂಹಸಃ ಪಿಪೃತಾ ನಿರವದ್ಯಾತ್ ।
ತನ್ನೋಮಿತ್ರೋ ವರುಣೋ ಮಾಮಹಂತಾ ಮದಿತಿಃ ಸಿಂಧುಃ
ಪೃಥಿವೀ ಉತ ದ್ಯೌಃ ॥೩॥ ನಾಸತ್ಯಾಭ್ಯಾಂ ಬರ್ಹಿರಿವ ಪ್ರವೃಂಜೇ ॥

ಓಂ ಸವಿತಾ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾತ್ ಸವಿತಾ ಪುರಸ್ತಾತ್ ಸವಿತೋ-ತ್ತರಾತ್ತಾತ್ ಸವಿತಾಧರಾತ್ತಾತ್ ॥ ಸವಿತಾ ನಃ ಸುವತು ಸರ್ವತಾತಿಂ ಸವಿತಾ ನೋ ರಾಸತಾಂ ದೀರ್ಘಮಾಯುಃ ॥ ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ॥

ಸರ್ವಾರಿಷ್ಟಶಾಂತಿರಸ್ತು ಸಮಸ್ತಮಂಗಲಾ ವಾಪ್ತಿರಸ್ತು ಚತುಃಸಾಗರ ಪರ್ಯಂತಂ .... ॥ (ಗೋತ್ರಮುಚ್ಚಾರ್ಯ ಅಭಿವಾದಯೇತ್) ಆಕಾಶಾತ್ ಪತಿತಂ .... ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿಗಚ್ಛತಿ ॥ (ಉಪವಿಶ್ಯ) ★ ಜಪಃ ॥ ಯಸ್ಯಸ್ಮೃತ್ಯಾ .... ॥

॥ ಇತಿ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯಾ ॥

★ ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನ, ಗೋತ್ರೋಚ್ಚಾರ, ಅಭಿವಾದನಗಳ ನಂತರ ಆಚಮ್ಯ ಅಪಸರ್ಪಂತು ಆರಂಭಮಾಡಿ ನ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ, ಜಪ, ಸಮಾಪನ ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವರ್ಣಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ''ಶ್ವೇತವರ್ಣ'' ಮತ್ತು ಸಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಸಂಧ್ಯಾ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು.

ಅಥ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ (ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾದಂತೆ)

ಆಚಮ್ಯ ॥ ಓಂ ಕೇಶವಾಯಸ್ವಾಹಾ.... ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ॥
(ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ) ಪ್ರಣವಸ್ಯ..................ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಂ ॥
(ಸಂಕಲ್ಪಃ) ಪೂರ್ವೋಕ್ತ............ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ ಮುಪಾಸಿಷ್ಯೇ ॥
(ಮಾರ್ಜನಂ) ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ....ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ ॥
(ಜಲಾಭಿಮಂತ್ರಣಂ) ಅಗ್ನಿಶ್ಚೇತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಋಷಿಃ। ಅಗ್ನಿಮಾಮನ್ಯು ಮನ್ಯುಪತ್ಯಹಾನಿದೇವತಾಃ। ಪ್ರಕೃತಿಃ ಛಂದಃ। ಜಲಾಭಿಮಂತ್ರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥ ಓಂ ಅಗ್ನಿಶ್ಚ ಮಾಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭ್ಯಃ। ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಂ। ಯದಹ್ನಾ(ತ್) ಪಾಪಮಕಾರ್ಷಂ। ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ। ಪದ್ಭ್ಯಾಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ। ಅಹಸ್ತದವಲುಂಪತು। ಯತ್ಕಿಂಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ। ಇದಮಹಂ ಮಾಮಮೃತ ಯೋ ನೌ। ಸತ್ಯೇ-ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ॥ (ಇತಿ ಜಲಂ ಪೀತ್ವಾ, ಆಚಮ್ಯ)
(ಪುನರ್ಮಾರ್ಜನಂ ಅಘಮರ್ಷಣಂ ಚ)

ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ....ಅಂತರಿಕ್ಷಮಥೋ ಸ್ವಃ॥

(ಆಚಮನಂ ಸಂಕಲ್ಪಶ್ಚ) ಪೂರ್ವೋಕ್ತ..........ಸಾಯಂಕಾಲ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥ (ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾದಂತೆ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು) (ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಘ್ಯಂ)

(ಜಲಪರಿಭ್ರಮಣಂ) ಮೋ ಷ್ವ ಗ್ಂ ದ್ಯ ದುರ್ಹಣಾವಾನ್ತ್ಸಾಯಂ-ಕರದಾರೇ ಅಸ್ಮತ್ । ಅಶ್ರೀರ ಇವ ಜಾಮಾತಾ ॥

ಉತ್ತಿಷ್ಠೋತ್ತಿಷ್ಠ..............ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ ॥

(ಆಚಮ್ಯ) ಅಪಸರ್ಪಂತು................ಅನಂತಾಸನಾಯ ನಮಃ ॥

(ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ, ಅಂಗನ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ ಇವು ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾದಂತೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ **"ರಕ್ತವರ್ಣ"** ಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ **"ಕೃಷ್ಣವರ್ಣ"** ಅನ್ನಬೇಕು. ನಂತರ ಉಪಸ್ಥಾನದಿಂದ ಸಮಾಪನದ ವರೆಗೆ ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾದಂತೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು. ದಿಙ್ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಪಶ್ಚಿಮದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಬೇಕು.)

ಅನೇನ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೇನ......ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ॥



॥ ಅಥ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣ ವಿಧಿಃ ॥

(ಆಚಮ್ಯ) ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ.......ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ ॥ (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ) ಪ್ರಣವಸ್ಯ...............ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಂ ॥ (ಸಂಕಲ್ಪಃ) ಶ್ರೀಗೋವಿಂದ ಗೋವಿಂದ.......ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಮಮ ಆತ್ಮನಃ ಶ್ರುತಿ-ಸ್ಮೃತಿ ಪುರಾಣೋಕ್ತ ಫಲಪ್ರಾಪ್ತ್ಯರ್ಥಂ ಶ್ರೌತ ಸ್ಮಾರ್ತ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಸಿದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣಂ ತದಂಗ ತತ್ಸಂಸ್ಕಾರಂ ಚ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥ (ಎಂದು ನೀರು ಬಿಡಬೇಕು)

ಬ್ರಹ್ಮಜಜ್ಞಾನಂ ಗೌತಮೋ ವಾಮದೇವೋ ಬ್ರಹ್ಮಾ-ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಸೂತ್ರಕರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಬ್ರಹ್ಮಜಜ್ಞಾನಂ ಪ್ರಥಮಂ ಪುರಸ್ತಾದ್ವಿಸೀ ಮತಃ ಸುರುಚೋವೇ ನ ಆವಃ । ಸ ಬುಧ್ನ್ಯಾ ಉಪಮಾ ಅಸ್ಯ ವಿಷ್ಠಾಃ ಸತಶ್ಚ ಯೋನಿಮಸತಶ್ಚ ವಿವಃ ॥

ಇದಂ ವಿಷ್ಣುಃ ಕಾಣ್ವೋ ಮೇಧಾತಿಥಿರ್ವಿಷ್ಣುರ್ಗಾಯತ್ರೀ ಸೂತ್ರ ತ್ರಿಗುಣೀಕರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಇದಂ ವಿಷ್ಣುರ್ವಿಚಕ್ರಮೇ ತ್ರೇಧಾ ನಿದಧೇ ಪದಂ ।
ಸಮೂಳ್ಹಮಸ್ಯ ಪಾಂಸುರೇ ॥

ತ್ರ್ಯಂಬಕಂ ಮೈತ್ರಾವರುಣಿರ್ವಸಿಷ್ಠೋ ರುದ್ರೋಽನುಷ್ಟುಪ್ । ಗ್ರಂಥಿ ಬಂಧನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ತ್ರ್ಯಂಬಕಂ ಯಜಾಮಹೇ ಸುಗಂಧಿಂ ಪುಷ್ಟಿವರ್ಧನಂ।

ಉರ್ವಾರುಕಮಿವ ಬಂಧನಾತ್ ಮೃತ್ಯೋರ್ಮುಕ್ಷೀಯಮಾಮೃತಾತ್॥

ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ತೃಚಸ್ಯಾಂಬರೀಷಃ । ಸಿಂಧುದ್ವೀಪಋಷಿಃ । ಆಪೋಗಾಯತ್ರೀ । ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಅಭಿಮಂತ್ರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

೧) ಓಂ ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ ಮಯೋ ಭುವಃ । ೨) ತಾನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ । ೩) ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ ॥ ೪) ಯೋವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಃ। ೫) ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹನಃ। ೬) ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ ॥ ೭) ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗ ಮಾಮ ವಃ। ೮) ಯಸ್ಯಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ। ೯) ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ॥

(ಅದನ್ನು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ನೀರಿನಿಂದ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕು)

ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ತೃಚಸ್ಯಾಂಬರೀಷಃ । ಸಿಂಧುದ್ವೀಪಋಷಿಃ । ಆಪೋಗಾಯತ್ರೀ । ತ್ರಿಸೂತ್ರೀಪ್ರಕ್ಷಾಲನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಆಪೋ ಹಿ ಷ್ಠಾ ………… ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ ॥

(ಎಂದು ನೀರು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ತೊಳೆದು ಅದನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು)

ಓಂಕಾರಂ ಪ್ರಥಮತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ । ಅಗ್ನಿಂ ದ್ವಿತೀಯ ತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ । ನಾಗಾನ್ ತೃತೀಯತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ । ಸೋಮಂ ಚತುರ್ಥತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ । ಪಿತೄನ್ ಪಂಚಮತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ । ಪ್ರಜಾಪತಿಂ ಷಷ್ಠಮತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ । ವಾಯುಂ ಸಪ್ತಮತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ । ಸೂರ್ಯಂ ಅಷ್ಟಮತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ। ವಿಶ್ವಾನ್ ದೇವಾನ್ ನವಮತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ ॥ (ಇತಿ ನವತಂತುಷು ನವದೇವತಾನ್ ಆವಾಹ್ಯ) ಗ್ರಂಥೌ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣು-ಬ್ರಹ್ಮ-ರುದ್ರೇಭ್ಯೋ ನಮಃ ॥

(ಎಂದು ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ೧೦ಸಲ ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರ ಜಪಮಾಡಬೇಕು. ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಿಡಿದು)

ಉದುತ್ಯಮಿತಿ ಋಚಸ್ಯ । ಕಣ್ವಪ್ರಸ್ಕಣ್ವಋಷಿಃ । ಸೂರ್ಯೋ ದೇವತಾ। ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ಸೂರ್ಯಾಯ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಪ್ರದರ್ಶನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಉದುತ್ಯಂ ಜಾತವೇದಸಂ ದೇವಂ ವಹಂತಿ ಕೇತವಃ ।
ದೃಶೇ ವಿಶ್ವಾಯ ಸೂರ್ಯಮ್ ॥

ಧಾರಣಮಂತ್ರ— ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಪರಮಂ ಪವಿತ್ರಂ ಪ್ರಜಾಪತೇರ್ಯತ್ಸಹಜಂ ಪುರಸ್ತಾತ್ । ಆಯುಷ್ಯಮಗ್ರ್ಯಂ ಪ್ರತಿಮುಂಚ ಶುಭ್ರಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಬಲಮಸ್ತು ತೇಜಃ ॥

(ಬಲ ಕೈ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಆಚಮನಮಾಡಿ ೧೦ ಸಲ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಮಾಡಬೇಕು.)

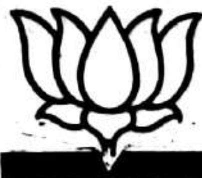
ಗಾಯತ್ರೀ ವೇದ ಮಾತಾಸಿ ಸೂತ್ರರೂಪೇಣ ತಿಷ್ಠಸಿ ।
ಪೂರ್ವಸೂತ್ರಗತಂ ತೇಜೋ ನೂತನೇ ಸ್ಥಾಪಯಾಮ್ಯಹಂ॥

ಜೀರ್ಣೋಪವೀತ ವಿಸರ್ಜನಮ್— ಉಪವೀತಂ ಭಿನ್ನ ತಂತು ಜೀರ್ಣಂ ಕಶ್ಮಲದೂಷಿತಂ । ವಿಸೃಜಾಮಿ ತೇನ ಹಿ ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚೋ ದೀರ್ಘಾಯುರಸ್ತು ಮೇ ॥ (ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಜೀರ್ಣ ಉಪವೀತವನ್ನು)

ಸಮುದ್ರಂ ಗಚ್ಛ ಸ್ವಾಹಾ ॥

(ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಜಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿ, ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣ ಮಸ್ತು ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಆಚಮನ ಮಾಡಿ, ದೇವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.)

ಜಪ— ನಿತ್ಯ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿಯ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದ ಜಪವನ್ನು ತುಲಸೀಮಾಲೆ (ಮಣಿ) ಮುಂತಾದವು ಗಳಿಂದ ಮಾಡದೆ, ಕರ ಮಾಲೆಯಿಂದಲೇ ಅಂದರೆ— ಅಂಗುಲಿಯ ಪರ್ವಗಳಿಂದಲೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಾಮಿಕೆಯ ಮಧ್ಯಪರ್ವದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿ, ತರ್ಜನೀಯ ಮೂಲ ಪರ್ಯಂತ ಆಗುವ ಹತ್ತು ಪರ್ವಗಳೇ ಹತ್ತು ಮಣಿಗಳೆಂದು ತಿಳಿದು ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಧ್ಯ ಅಂಗುಲಿಯ ಮೂಲದಿಂದ ಎರಡು ಪರ್ವಗಳನ್ನು ಮಾಲೆಯ ಮೇರುವೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದರ ಉಲ್ಲಂಘನ ಮಾಡಬಾರದು.



ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಧಾರ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು

ಶ್ರೀರಾಘವೇಂದ್ರಸ್ತೋತ್ರಂ ವೇಂಕಟೇಶಸ್ತೋತ್ರಂ	4 –00
ವಿಷ್ಣು ಸಹಸ್ರನಾಮಸ್ತೋತ್ರಂ	6 –00
ಗಣೇಶಪೂಜಾ	10 –00
ಗೋಕುಲಾಷ್ಟಮೀ ಪೂಜಾ	5 –00
ಶನಿಮಾಹಾತ್ಮೆ	6 –00
ತುಲಸೀ ವಿವಾಹಃ	10 –00
ವಾಯುಸ್ತುತಿಃ	6 –00
ದ್ವಾದಶಸ್ತೋತ್ರಂ	10–00
ದಶಾವತಾರಸ್ತುತಿಃ (ಗೋಪೀಗೀತಾ)	10 –00
ದೇವಪೂಜಾ ಪದ್ಧತಿಃ	15–00
ಅಭಿಷೇಕ ಸೂಕ್ತಗಳು	10–00
ಸ್ತೋತ್ರಮಹೋದಧಿಃ	50 –00
ವಾಯುಸ್ತುತಿಃ (ಅರ್ಥ ಸಹಿತ)	15 –00
ದ್ವಾದಶಸ್ತೋತ್ರಂ (ಅರ್ಥ ಸಹಿತ)	10 –00
ದಶಾವತಾರಸ್ತುತಿಃ (ಅರ್ಥ ಸಹಿತ)	6 –00
ಶ್ರೀ ಮತ್ಸುಂದರಕಾಂಡ ರಾಮಾಯಣ (ಅರ್ಥ ಸಹಿತ)	10 –00
ಋಗ್ವೇದೀಯ ವೈಷ್ಣವಾಹ್ನಿಕ ಪದ್ಧತಿಃ	75 –00
ಪ್ರತಿಮಾರ್ಚನ ಪದ್ಧತಿಃ	20 –00
ಯಜುರ್ವೇದೀಯ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ	20 –00

2009) ಋಗ್ವೇದೀಯ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಮ್ (15-00

M/s. Shrinivasacharya Hombali & Son

PUBLISHERS & BOOK SELLERS

Station Road, **GADAG - 582 101**

Cell : 9900674677

ಮುದ್ರಕರು : ನ್ಯೂ ಗದಗ ಪ್ರಿಂಟರಿ, ಗದಗ